

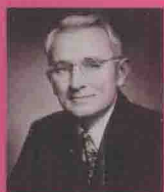
淡定

保持淡定心 积聚正能量

全新修订
珍藏版

做个心平气和的女人

【美】戴尔·卡耐基 著
宋晶晶 编译



励志大师卡耐基

亲自告诉全球千万女性
如何获得快乐幸福的秘密

心平方能水现月，气和才见天无云！

女人不衰老的秘密 / 不生病的活法 / 不露怯的智慧 / 不吼叫的优雅

掌控好自己的情绪和生活

内心强大，外在平和

仪态万方，魅力无穷！

让你重新相信美好人生的
世界级心灵修习之书



中华工商联合出版社

全新修订
珍藏版

淡定
Calm

保持淡定心 积聚正能量

做个心平气和的女人

【美】戴尔·卡耐基◎著
宋晶晶◎编译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定: 做个心平气和的女人 / (美) 戴尔·卡耐基著; 宋晶晶编译. —北京: 中华工商联合出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5158-0872-7

I. ①淡… II. ①卡…②宋… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第047084号

淡定: 做个心平气和的女人

著 者: (美) 戴尔·卡耐基

编 译: 宋晶晶

责任编辑: 胡小英 邵桃炜

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京中振源印务有限公司

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 320千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5158-0872-7

定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

很多时候，人们对于自己生活中的角色并不满意，无数的男人感叹自己活得太累，更有无数的女人感叹自己活得太苦。因此，很多女人会说下辈子投胎的话再也不做女人了，对这样咬牙切齿的愤恨之言，我总是在心中暗自反驳，干嘛不要做女人，做女人挺好，随性随心，简简单单，平心静气，活得闲适惬意。

很多人可能会笑我，说我肯定尝尽了女人的甜头，并且占尽了身为女人的特权，是个出尽了风头、享尽了清福的女人。要不，我怎么会心甘情愿地下辈子还当女人呢？其实，现实并非如此。我既不漂亮，也不优秀，更不曾有一秒钟被人万众瞩目地注视过，只是一个世间最平凡的女子，过着最普通的生活，嫁了一个最平凡的丈夫，有一个普通的孩子。当然，我也有烦恼，不过，我只把它们当成是生活必不可少的调味剂。

人在世上漫长的旅程中，最沉重的其实并不是某种外物，而是自己那颗无法淡定的心。我知道很多女人之所以觉得生活愁苦，心情抑郁，归根结底，是因为她们没有放平自己的心境。我们总为自己这样那样的言行开脱，为不符合自己心理预期而愤愤不满，为有悖自己三观的俗人俗事而嗤之以鼻，对别人的真心抱着质疑，对别人的行为苛求合理的解释，对自己的欲望不自觉地放纵，哪怕是对已经握在手心的幸福仍患得患失。这一切让你心绪难平，寝食不安。

心是人之主，心定则气闲，心安则理得，心平则气和，心宽则体胖。

千帆过尽，繁华落幕，草木山川枯荣自如，花开荼靡终凋谢；我们的生命

中，任光阴远逝，生命由厚变薄，有如烟花盛放，一刹繁华，一刹寂寥，终成过眼云烟。面对人生起伏，大地与生命是如此相似。世界上万事万物太多，总是能够轻易地打扰我们的心境。假如我们自己随外界而动，从不扪心自问自己需要的是什么、追求的是什么，那么，我们又如何成就自己呢？

女人最难得的是淡定。心若淡定则平静，贪婪的野草便不会在心中疯长，冲动的魔鬼便吹不动你的心旌，忌妒的火焰不会再肆意燃烧，焦虑的种子将不会再生根发芽。

女人最可贵的更是淡定，心若淡定则心安，吾心安处皆是福。

要想成为心平气和的女人，我们就要理清自己的思路，知道自己想要的是怎样的人生。如此，我们才能真正地淡然以对花开花落，云卷云舒。

心也会生病，当病痛无法自愈的时候，需要一副医心的妙方。一本好书就是一个好医生、一副好药；一位心灵导师的一番知心劝导、一句睿智的启迪，就像一股清澈的泉水，滋润着你宁静的心田。卡耐基是一个被万千女性喜爱的名字，他曾经向读者保证：任何女人，只要懂得这些道理，就可以越过人生的障碍，不会让自己在人生的低处仰望；她一定会找到最真实的自己，成为被生活宠幸的幸福女人。

第一章 成熟稳重

——心平气和的女人懂得不急不躁才能少走弯路

一个成熟稳重的女人，从不轻易发脾气，因为她知道发脾气是露怯和青涩的代名词，也不会对解决问题有丝毫的帮助；她明白只有心平气和，才能让自己淡定下来，才能让自己的人生少走一些弯路。淡定是一种智慧，是一种成熟女人特有的智慧，它使女人在复杂多变的生活中控制自己的情绪，让女人不急不躁，让女人坦然、从容、自信地面对一切不愉快和坎坷。

解决问题比发脾气有用	002
缺憾是生活的一部分	005
失去是人生的一次精炼	007
从容面对流言蜚语	010
回避比争辩更有意义	012
不要因为对方的怒火烧伤自己	015
别让忧虑捆绑生活	017
不与不能改变的事对抗	021



第二章 淡泊名利

——心平气和的女人明白心若淡然便不会被物欲所累

❤ 毫不讳言地讲，人生一世始终会与名利相伴，99.99%的人都在追名逐利，当然，女性朋友也不例外。其实，只要我们取之有“道”，这本身并没有什么见不得人的，可惜的是，很多女人的功利心太重，结果使自己陷入欲望的泥潭无法自拔。如果不想为名利所累，那也简单：视之越重，害处越大；视之越轻，益处越多。列夫·托尔斯泰告诉我们：“欲望越小，人生就越幸福。”

贪婪使你堕入欲望的深渊	024
不要因为薪水勉为其难	026
金钱不是生活的全部	029
生活不能被奢侈绑架	032
女人爱财，理之有道	035
用最少的钱享受最惬意的生活	038



第三章 独立自信

——心平气和的女人谨记不妄自菲薄才能泰然处事

❤ 美貌可以使女人骄傲一时，自信却可以让女人魅力一生。当一个女人充满自信时，她会精神焕发、神采奕奕，即使是在遭遇困难和挫折的时候，她也能够坦然处之，用积极的心态去面对现实中的挫折和不幸。自信是女人的内在美，无论何时，女人都应该积攒信心，向着未来不断进取，相信自己能使事情朝着有利的方向转变。

任何时候都要相信自己	042
甩掉自卑，自信才能赢得别人的尊重	045
为独一无二的自己喝彩	048
提升内涵，让你光芒四射	051
让自尊自爱守卫自己	053
不要做“攀援的凌霄花”	057
告诉他，“我是你最坚强的后盾”	060

工作让女人更有自信	063
让自己变得充实而又丰富	066
勇敢地承担属于自己的责任	069
不要用别人的标准评判自己	072
全职主妇也能拥有自己的事业	074



第四章 进退自如

——心平气和的女人练习爱的艺术把感情稳住

♥ 爱情是世界上最美好的东西，也是让我们身心愉悦的精神食粮。每个人对爱都有着渴求甚至贪婪的态度，都希望从爱人的身上获得更多的爱，尤其是陷入爱情的女人。于是，因为不懂爱、不会爱、盲目爱，很多女性把自己弄得伤痕累累。如果想在爱的路上走得更远、更平稳，那就学会做一个心平气和的女人，享受爱与被爱的过程，用心来经营自己的爱情。纵然感情有几多变故，也要有一种面带微笑的潇洒姿态。

100次行动比不上1次表达	078
世上不存在“完美的婚姻”	081
家不是囚牢和战场	084
给男人注入改变的力量	086
走心的婚姻才能走下去	090
男人和女人的第三者是善解人意	093
掌握爱与被爱的游戏规则	096
用赞美征服男人的心	099
不要强迫你的丈夫出人头地	101
和爱人快乐地“流浪”	105
能干的妻子更要学会“示弱”	108
别让“唠叨”成为你们的噩梦	111
拥有放弃的勇气	115



第五章 修心养性

——心平气和的女人让从容优雅在淡然恬静间散发

♥ 几乎每个女人都希望自己是完美的，这种完美不仅限于美丽的外表，还包括精致的仪容、优雅的气质、出众的涵养和迷人的魅力。随着人生阅历的丰富，每个女人都不会不断修正自己，不断修炼自身，天长日久，容貌气质自然会变得精致优雅。当世界越来越繁华和浮躁，精致优雅的女人却如同撩人夜色中那一株清浅的睡莲，在淡然恬静中散发出独特的魅力。

做精致的女人	118
优雅的女人能够主宰自己的情绪	122
仪态得体的女人才能尽显风雅	125
成为一个有格调的女人	128
微笑的价值	131
快乐是来自心底的无限光芒	133
以柔克刚，女人的不二法宝	135



第六章 冷静自制

——心平气和的女人用理性的头脑让自己温文尔雅

♥ 女人是感性的，男人是理性的，很多人都有这样的共识。的确，和男人的理智冷静比起来，女人的确显得更加感性，也更容易冲动。然而，时代在变迁，女人也渐渐步入社会，承担着一定的社会角色。因此，女人也需要像男人那样冷静自制，以便更好地工作，处理复杂的人际关系。女人要想优雅地行走世间，就要善于运用理性思维，让自己展现出“绅士”风度。

女人更需要大视野	138
女人要有主见，但不要固执	141
把选择的权利留给对方	144

用倾听制造共鸣	148
宽容使人更幸福	151
保留他人的面子	154
用幽默展现自己的风度	157



第七章 雅量高致

——心平气和的女人凭宽阔的胸襟让恩怨淡化

♥ 卡里尔说：“伟人之所以伟大，就在于他们宽容和体谅着普通人。”对于普通的女性来说，如果能做到雅量高致，培养自己具备宽容的美德，那她必然会表现出绝佳的涵养与出众的魅力，让身边的人无法忽视。也许，你无法做到像圣人那样去爱你的仇敌，但是，你可以原谅他们，忘记他们的过失，让自己的心沐浴在阳光下。

感恩和知足，使世界更美好	162
不求回报的付出带给你真正的快乐	165
原谅别人，就是宽宥自己	168
抱怨，是一把“双刃剑”	171
即使是尖锐的批评，也不要念念不忘	174
好心情帮助你维护健康	177
批评别人之前先说自己的错误	180
分享美丽，帮助你消除女伴的忌妒之心	182



第八章 胸容惊涛

——心平气和的女人以处变不惊的姿态对世界不憚不惧

♥ 生命从来都不是一帆风顺、洋溢着幸福的旅程。在追求人生快乐的同时，每个女人都要承受生命带来痛苦与考验，生活的不如意总是一再扰乱女人的心湖，让女人在黑暗与光明中徘徊，在巅峰与低谷之间巡回。此时，只有那些心平气和的女人，能做到不憚不惧、从容不迫，能够洒脱地接受生活的考验，并在一次次的考验中变得更优雅、更淡定。

人生总是要遇到挫折的	186
生活很艰辛，淡定才能少受伤	189
把握人生，活在当下	192
命运，始终掌握在坚韧的人手中	195
要自立，也要接受帮助	197
谨记，任何时候都不要勉强自己	199
不要执着于生命的10%	201
在忙碌的生活中学会放松	204
拒绝孤独，释然痛苦	207



后记

短暂的无奈并不能影响生活的精彩	209
-----------------	-----



第一章 成熟稳重

——心平气和的女人懂得不急不躁才能少走弯路

一个成熟稳重的女人，从不轻易发脾气，因为她知道发脾气是露怯和青涩的代名词，也不会对解决问题有丝毫的帮助；她明白只有心平气和，才能让自己淡定下来，才能让自己的人生少走一些弯路。淡定是一种智慧，是一种成熟女人特有的智慧，它使女人在复杂多变的生活中控制自己的情绪，让女人不急不躁，让女人坦然、从容、自信地面对一切不愉快和坎坷。

解决问题比发脾气有用

在生活中，有很多女性朋友脾气暴躁，经常为了一点小事就大发脾气，甚至火冒三丈。尽管女人的脾气比起男人来较温和，但在盛怒之下也很容易失去理智，出言不逊。如果因此影响人际关系，只会追悔莫及。当然，当受到委屈和遭遇不公正的待遇时，发脾气来宣泄内心的不满其实是很正常的。只是，我们在发脾气前应该考虑一个问题，即发脾气能否解决问题。答案是，发脾气除了使别人反感、厌恶甚至反抗之外，非但于事无补，还会使事情越来越糟。

迪娜住在纽约市中心的一所公寓中。前段时间，因为经济状况出了一点问题，她手头的资金一度非常紧张。让她更头疼的是，房东此时提出要涨房租。在捉襟见肘之际听到房东的这个要求，迪娜真的很头疼，甚至非常气愤，她的第一反应就是觉得房东在“趁火打劫”。虽然迪娜很想大发脾气，但经过一番思考后，她还是恢复了理智，决定用其他方式解决问题。情绪恢复平静之后，迪娜给房东写了一封信，内容如下：

亲爱的房东先生：

我很清楚，如今房地产行情看涨。所以，我完全可以理解您增加租金的做法。我们的合约很快就要到期了，那时我将必须马上搬出去，因为对我这样的一个工薪族而言，涨价后的房租确实是难以承担的。说心里话，遇到您这样一个好房东，我真是不愿意搬走。虽然我知道这是个不情之请，但我还是要说出来，如果您不涨租金，那么，我非常愿意继续住在您的房子里。

这封信起到了怎样的效果呢？在接到迪娜的信之后，房东立即前来拜访迪娜。当然，迪娜热情周到地接待了房东。在此期间，迪娜一直强调自己非常喜欢现在所住的房子，丝毫没有提起房租价格是否过高。此外，迪娜当然也没有忘记赞美房东，说房东深谙管理。最重要的是，迪娜表示自己愿意一直住在这里。显而易见，在迪娜不断地赞美下，房东很激动，意识到和那些无礼地提出要求的房客比起来，迪娜是多么地彬彬有礼。而且，和他此前接到的14封充满恐吓、侮辱、威胁的信比起来，迪娜的信简直可以称得上是温情脉脉。最终，房东主动提出少涨一些租金，并且在迪娜的请求下再次做出了让步。

事后，省却了搬家劳顿之苦的迪娜说：“我很庆幸，当时我没有火冒三丈，而是以平和的态度处理此事。”毫无疑问，这就是平和的心态带来的最大好处。在事情发生的时候，它能帮助我们找到最佳的解决问题的办法。

1915年，科罗拉多州爆发了美国工业史上最激烈的罢工，工人们的情绪非常激动，愤怒简直使他们失去了理智。人们在大街小巷贴满了带有侮辱性词语的标语，并且开始破坏公司财产。

在这样危急的情况下，小洛克菲勒没有逃避，也没有排斥，反而亲切地会见了那些罢工的工人。在接见这些工人的时候，小洛克菲勒非常真诚、发自肺腑地发表了一篇演讲。在演讲中，小洛克菲勒心平气和，首先设身处地地为工人着想，表示非常理解和同情工人的做法。如此一来，就削减了工人对他的敌对心理。最后，小洛克菲勒表示自己将永远站在工人的一边，并且表示愿意帮助工人们解决任何问题。正是在如此诚恳的态度下，厂方和工人最终达成一致，圆满解决了问题。

对于工厂主来说，遭遇工人罢工无疑是最糟糕也是最棘手的事情。然而，小洛克菲勒能够心平气和地、理智地去解决他所面对的各种问题。对于大多数女性朋友而言，心平气和、理智冷静也同样是非常重要的。宁静淡然的心态不仅有益于女士们的身体健康，而且对于女士们的为人处事、待人接物也是非常重要的。

我自己以前也经常爱为了一些小事儿大发脾气，但如今我已经不会那么



做了。因为如今的我能够保持内心的淡定，处世不惊不乱，而且，除了发脾气之外，我能够找到更好的解决问题的途径。当然，这个方法未必适合所有的女士，但是大多数的女士都可以此为参考，结合自身的实际情况进行调整，从而更好地解决问题。只要能够做到这一点，对于大多数女士而言，会更容易在琐碎的生活中找到属于自己的幸福。

缺憾是生活的一部分

几乎每个人都追求完美，几乎每个人都希望生活毫无瑕疵。其实，完美综合征恰恰是使我们陷入遗憾和焦虑泥沼的罪魁祸首。

曾经有一个妈妈非常追求完美，她一心想把自己的孩子培养得十全十美。有一次，孩子不小心犯了一个错误，妈妈为此不停地责怪孩子。见此情形，爸爸拿出一张白纸，用笔在纸上画了一个小小的黑点，然后问妈妈：“孩儿他妈，你看看这张纸，告诉我上面有什么？”看着染上黑点的纸，妈妈连想都不想就说：“你画的小黑点啊，除此之外，还有什么呢？”爸爸听了妈妈的答案，笑了笑，说：“妈妈，除了一个小黑点之外，这张纸大部分还是白的啊！你总是看到不完美的地方，而忽略了绝大部分的完美。我想，你对孩子是不是太严苛了？”

其实，在这个世界上，没有真正完美的人存在，我们当然能够理解人们追求完美的心，但是如果犯了物极必反的毛病，使自己为了追求完美而被遗憾和焦虑困扰，那么，追求完美就会变成一种莫大的缺陷。

在生活中，很多女士都崇尚完美主义。她们不管对什么都高标准、严要求，不达到自己的满意绝不罢休。然而，事实却是她们追求完美的梦就像一个华丽的童话，注定要在残酷的现实中破灭。最终的结果是，她们对自己的生活永远不满意，对生活中的一切都满怀失望，甚至绝望透顶。在这种希望、失望、绝望的恶性循环中，她们的意志越来越消沉，情绪越来越焦躁，远离了快乐与幸福，甚至没有勇气继续面对生活。

苏珊女士曾经是我培训班中的一名学员，她不仅非常漂亮，而且气质不俗，让人忌妒的是，她还拥有一份人人艳羡的工作。坦白说，我不觉得苏珊有什么理由需要来参加我的培训课，因为她的生活在外人眼中堪称完美。后来，我才发现苏珊对自己的生活并不满意。她苦恼地向我倾诉道：“卡耐基先生，也许别人认为我很快乐，实际上我也有自己的烦恼。您看，尽管我拥有美貌，但是我头发的颜色却是黑色的，要是它们是漂亮的金黄色，那该多好啊！至于工作，则更加使我遗憾。我付出了很多努力，却因为一些小小的意外，而使我的努力付诸东流。假如一切顺利，我现在应该已经是经理了，但现实却并非如此。我很苦恼，为什么理想和现实之间的差距这么大。卡耐基先生，我是如此不快乐，我该怎么办呢？”

我毫不犹豫地告诉苏珊：“苏珊，你患上了‘完美主义综合征’。”听着我的结论，苏珊更加困惑了。我微笑着告诉她：“生活不可能十全十美，任何时候，它都伴随着我们无法改变的缺憾。我们唯一能够改变的是自己的心境，只有拥有完美的心境，我们才能看到完美的世界。”值得欣慰的是，在我的一番开导下，苏珊重新找到了幸福和快乐。她不再一味地追求完美，而是试着以完美的心境接纳和包容并不完美的生活。